

# Diabétique de type 1 je gère mon alimentation

**Le site du Docteur Guy LE GOAS**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/guy-legoas](http://www.docvadis.fr/guy-legoas)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**Equilibrer votre diabète de type 1 nécessite avant tout d'adapter votre traitement insulinique à votre prise alimentaire. Une bonne hygiène de vie accompagnée d'une alimentation saine et équilibrée est naturellement recommandée.**

## **Pourquoi mon médecin m'a-t-il prescrit de l'insuline ?**

Votre diabète empêche votre organisme d'utiliser le sucre, «carburant alimentaire » indispensable à son fonctionnement. Les injections d'insuline visent à corriger ce défaut : ce traitement est OBLIGATOIRE et À VIE.

## **Je suis diabétique de type 1, cela signifie-t-il que je vais devoir suivre un régime toute ma vie ?**

Non, ce sont vos injections d'insuline qui s'adapteront à votre alimentation. Toutefois, vous avez tout intérêt à manger « sain et équilibré » comme toute personne qui veut rester en bonne santé.

## **Mon diabète implique-t-il des contraintes particulières ?**

L'alimentation doit rester un plaisir et une liberté, mais vous devez adapter vos doses d'insuline rapide aux glucides que vous mangez.

## **Si je supprime totalement le sucre, vais-je améliorer ma glycémie ?**

Non. Votre organisme a besoin de sucre pour fonctionner et, si vous ne l'apportez pas par votre alimentation, c'est votre foie qui prendra le relais en fabriquant du sucre à partir de vos muscles : cela fera quand même monter la glycémie. Vos besoins quotidiens en sucre peuvent être satisfaits par la consommation de féculents (céréales, pain, pâtes, riz, pommes de terre...), de fruits et de laitages...

## **Si je ne mange pas, dois-je quand même faire mon injection d'insuline?**

Il faut distinguer l'injection d'insuline basale, indépendante de votre prise alimentaire, destinée à pallier le manque de sécrétion d'insuline du pancréas, et les injections d'insuline rapide, calculées pour s'adapter à votre ration glucidique. En cas de repas léger ou sauté, votre injection d'insuline basale reste inchangée, mais votre insuline rapide doit être diminuée ou omise.

## **Puis-je boire de l'alcool ?**

Oui, modérément : l'équivalent de 2 ou 3 verres de vin par jour, au maximum. ATTENTION, vous ne devez pas consommer d'alcool à jeun pour éviter l'hypoglycémie. A noter que la bière contient du sucre, à comptabiliser dans votre ration glucidique si vous en buvez.

## **Comment puis-je savoir quoi manger ?**

Nous définirons ensemble votre ration journalière calorique et glucidique adaptée à votre âge, votre activité physique, votre poids et votre diabète. Vous pourrez varier votre alimentation en tenant compte du contenu en glucides des aliments. Par exemple :

<b>Une portion de glucides = 20 grammes de glucides</b>		
<b>40 g de pain = 20 g de glucides</b>	<b>100 g de féculents = 20 g de glucides</b>	<b>1 fruit de 150 g = 20 g de glucides</b>

<p>3 biscottes 2 tranches de pain de mie 2 crêpes 1 croissant 1 brioche 1 éclair 10 biscuits apéritif</p>	<p>100 g de pommes de terre 50 g de frites 100 g de pâtes, ou de riz, ou de lentilles, ou de semoule, ou de haricots secs</p>	<p>1 pamplemousse 1 grosse orange 4 mandarines 1 pomme 1 poire 1 pêche 3 ou 4 abricots 3 prunes 2 kiwis 1/4 d'ananas 300 g de melon ou de fraises 30 g de fruits secs : 2 pruneaux, 2 dattes, 2 figues, 2 boules de glace ou de sorbet</p>
---	---	--

**Vous devez être attentif à la quantité et au type d'aliments que vous mangez : le nombre d'unités d'insuline rapide que vous injectez dépend du contenu en glucides de vos repas.**